

令和6年11月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質(g) カルシウム(mg)
1	金	いるまやさい たっぶりうどん	ししゃものからあげ からしあえ		ゆでうどん てんぷん なたねあぶら さといも こめこ	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな もやし	605 25.9 418
5	火	フレッシュロール	パンネのミートソース かいそうサラダ		フレッシュロール パンネ オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく こなチーズ わかめ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	600 26.1 306
6	水	ピピンパ	こめこめんのスープ		ごはん ごまあぶら なたねあぶら さとう しろごま こめこめん	ふたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう かまほこ	ねしょうが にんにく もやし こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ ちんげんさい	626 29.3 308
7	木	くろまいごはん	とりのからあげおろしソース とんじる		せいはくまい くろまい しろごま てんぷん なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ながねぎ ごぼう	674 28.8 348
8	金	おちゃいり マーブルしょくパン	さつまいものクリームに フレンチサラダ		おちゃマーブルしょくパン さつまいも こめこ バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ほんしめじ たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ コーン	637 20.5 354
11	月	びりから にくみそごはん	だいこんのつけもの わかめスープ		ごはん さとう てんぷん なたねあぶら ごまあぶら しろごま	ふたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが だいこん だいこんば ほんのうねぎ	601 29.5 314
12	火	ごぼうピラフ	いかのバジルあげ ウィンナーとやさいのスープ		せいはくまい むぎ なたねあぶら バター こめこ てんぷん じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう いか ウィンナー	ごぼう にんじん コーン ねしょうが たまねぎ きゃべつ	611 26.1 264
13	水	うどんすき	かぼちゃとチーズのむしパン おひたし		じごなうどん こむぎこ さとう バター	とりにく やきとうふ ぎゅうにゅう たまご チーズ	ほししいたけ はくさい にんじん ながねぎ えのきだけ かぼちゃ こまつな もやし	601 25.0 386
15	金	ちらしすし	ささかまのもみじあげ すましじる		せいはくまい こむぎこ なたねあぶら さとう こめこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ささかまほこ	にんじん ほししいたけ たけのこ えのきだけ みつば	607 23.3 289
18	月	カレーライス	てづくりふくじんづけ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター しろごま さとう	ふたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが だいこん きゅうり れんこん	633 21.5 276
19	火	かんしょごはん	ほっけのからあげ みそじる		せいはくまい むぎ さつまいも なたねあぶら さとう てんぷん こめこ	とりにく ぎゅうにゅう ほっけ みそ	にんじん ほんしめじ こまつな ほししいたけ ながねぎ はくさい	602 25.1 299
20	水	ちゅうか あんかけそば	オレンジゼリーボンチ		むしちゅうかめん ごまあぶら なたねあぶら さとう てんぷん	ふたにく ぎゅうにゅう	たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい ねしょうが にんにく かんてん オレンジジュース パイナップル みかんかん おうとうかん	601 23.6 271
21	木	ちゃめし	おでん ごまみそあえ		せいはくまい むぎ じゃがいも さとう しろごま	ぎゅうにゅう あげボール むすびこんぶ やきちくわ うすらたまご みそ	だいこん こんにゃく こまつな きゃべつ にんじん	610 24.2 363
22	金	さやまちゃ あげパン	とうふだんごのスープ くだもの		ツイストパン さとう なたねあぶら てんぷん はるさめ	うぐいすきなこ とうふ ぎゅうにゅう ふたにく たまご	せんちゃ ながねぎ ねしょうが にんじん たけのこ こまつな はくさい みかん	628 23.6 338
25	月	ごはん	さばのカレーみそに はくさいのつけもの かきたまじる		むぎごはん さとう くろさとう てんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ きざみこんぶ たまご かまほこ	ねしょうが はくさい ゆず ほうれんそう	605 27.1 281
26	火	タンメン	にくだんごもちごめむし くだもの		ホットラーメン てんぷん なたねあぶら ごまあぶら パンこ もちごめ	ふたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい きくらげ ながねぎ ねしょうが にんにく たまねぎ みかん	607 28.8 300
27	水	ひじきごはん	ちくわのちゃつあげ みそじる		せいはくまい こむぎこ なたねあぶら さとう じゃがいも	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう やきちくわ みそ	こんにゃく にんじん せんちゃ えのきだけ たまねぎ	601 23.0 304
28	木	こくとうパン	ポークトマトシチュー パリパリサラダ		くろさとうパン バター じゃがいも なたねあぶら こむぎこ さとう ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ふたにく サワークリーム	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ はくさい コーン	622 25.9 321
29	金	ごはん	ホンシャオとうふ ちんげんさいのナムル		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら てんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ちんげんさい ねしょうが ながねぎ もやし	602 25.1 454
給食回数		《19回》			平均栄養量			614 25.0 326

※都合により献立を変更することがあります。